



**UNIVERSIDAD ESTATAL PENÍNSULA DE SANTA ELENA  
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN E IDIOMAS  
INSTITUTO DE POSTGRADO**

**TÍTULO DE ARTÍCULO**

**MODELO DE PLANIFICACIÓN DEPORTIVA PARA MEJORAR EL  
PROCESO FORMATIVO EN BASTONERAS**

**AUTOR**

Lcdo. Soria Quilo Darwin Fernando

**TRABAJO DE TITULACIÓN**

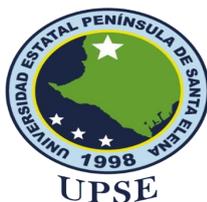
Previo a la obtención del grado académico en  
**MAGÍSTER EN ENTRENAMIENTO DEPORTIVO**

**TUTORA**

**Msc. Baque Catuto Liliana Gabriela**

**Santa Elena, Ecuador**

**Año 2023**



**UNIVERSIDAD ESTATAL PENÍNSULA DE SANTA ELENA  
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN E IDIOMAS  
INSTITUTO DE POSTGRADO**

**TRIBUNAL DE GRADO**

Los suscritos calificadores, aprueban el presente trabajo de titulación, el mismo que ha sido elaborado de conformidad con las disposiciones emitidas por el Instituto de Postgrado de la Universidad Estatal Península de Santa Elena.

---

**Doctora Gisella Paula  
COORDINADOR DEL  
PROGRAMA**

---

**Msc. Liliana Baque Catuto  
TUTORA**

**Doctora Gisella Paula  
ESPECIALISTA 1**

**Lic. Carlos Marcelo Ávila Medina  
Mgtr  
ESPECIALISTA 2**

**Abg. coronel Ortiz Víctor, Mgtr.**

**SECRETARIO GENERAL UPSE**



**UNIVERSIDAD ESTATAL PENÍNSULA DE SANTA ELENA  
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN E IDIOMAS  
INSTITUTO DE POSTGRADO**

**CERTIFICACIÓN:**

Certifico que luego de haber dirigido científica y técnicamente el desarrollo y estructura final del trabajo, este cumple y se ajusta a los estándares académicos, razón por el cual apruebo en todas sus partes el presente trabajo de titulación que fue realizado en su totalidad por Soria Quilo Darwin Fernando, como requerimiento para la obtención del título de Magíster en Entrenamiento Deportivo.

Atentamente,

A handwritten signature in blue ink, appearing to read "LGB", is positioned above a horizontal line.

Liliana Gabriela Baque Catuto  
C.I. 0926126905  
**TUTORA**



**UNIVERSIDAD ESTATAL PENÍNSULA DE SANTA ELENA  
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN E IDIOMAS  
INSTITUTO DE POSTGRADO**

**DECLARACIÓN DE RESPONSABILIDAD**

Yo, SORIA QUILO DARWIN FERNANDO

**DECLARO QUE:**

El trabajo de Titulación, **Modelo De Planificación Deportiva Para Mejorar El Proceso Formativo En Bastoneras** previo a la obtención del título en Magíster en Entrenamiento Deportivo, ha sido desarrollado respetando derechos intelectuales de terceros conforme las citas que constan en el documento, cuyas fuentes se incorporan en las referencias o bibliografías. Consecuentemente este trabajo es de mi total autoría.

En virtud de esta declaración, me responsabilizo del contenido, veracidad y alcance del Trabajo de Titulación referido.

Santa Elena, a los 27 días del mes de julio de año 2023



Firmado electrónicamente por:

**DARWIN  
FERNANDO  
SORIA QUILO**

Darwin Fernando Soria Quilo  
C.I. 1718698127  
**AUTOR**



**UNIVERSIDAD ESTATAL PENÍNSULA DE SANTA ELENA  
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN E IDIOMAS  
INSTITUTO DE POSTGRADO**

**AUTORIZACIÓN**

Yo, DARWIN FERNANDO SORIA QUILO

**DERECHOS DE AUTOR**

Autorizo a la Universidad Estatal Península de Santa Elena, para que haga de este trabajo de titulación o parte de él, un documento disponible para su lectura consulta y procesos de investigación, según las normas de la Institución.

Cedo los derechos en línea patrimoniales de **Modelo De Planificación Deportiva Para Mejorar El Proceso Formativo En Bastoneras** con fines de difusión pública, además apruebo la reproducción de este artículo académico dentro de las regulaciones de la Universidad, siempre y cuando esta reproducción no suponga una ganancia económica y se realice respetando mis derechos de autor.

Santa Elena, a los XX días del mes de XXXX de año 2023



Firmado electrónicamente por:

**DARWIN  
FERNANDO  
SORIA QUILO**

Darwin Fernando Soria Quilo

C.I. 1718698127

**AUTOR**



**UNIVERSIDAD ESTATAL PENÍNSULA DE SANTA ELENA  
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN E IDIOMAS  
INSTITUTO DE POSTGRADO**

**TEMA Modelo De Planificación Deportiva Para Mejorar El Proceso  
Formativo En Bastoneras**

**Autor: Soria Quilo Darwin Fernando, Lcdo.**

**Tutor: Lic. Liliana Baque Catuto, Mgtr.**

**RESUMEN**

El proponer un modelo de planificación deportiva, fortalece el desarrollo formativo en bastoneras, esto quiere decir que es ideal para un correcto desempeño en esta actividad, es por eso que participaron en esta investigación un total de 100 señoritas bastoneras.

El instrumento utilizado fue una guía de observación en escala cualitativa que desarrolló un estudio usando un método empírico, identificando los niveles en sus capacidades físicas y coordinativas, para posteriormente plantear una propuesta de cómo puede ser utilizado a su planificación deportiva. Inicialmente, se procedió a tener el consentimiento para su respectivo análisis. Aquellas colaboradoras participaron en la recolección de datos conociendo sus capacidades y habilidades que deben mejorar para alcanzar sus objetivos.

Los valores de resistencia aeróbica fueron evaluados mediante el test de Course Navette, la velocidad gestual mediante el Tapping Test, la velocidad de reacción mediante el bastón de Galton, la flexibilidad mediante el test de extensión del hombro y de Wells, en cuanto a la coordinación se analizó el equilibrio mediante el Single Leg Hop, las acciones rítmicas y las acciones técnicas óculo manual propia de la actividad.

Estos métodos analizados en el proceso formativo en bastoneras aplicando pruebas físicas, aportaron positivamente al proponer un modelo de planificación deportiva que fortalezca su desarrollo.

Al ser un estudio que requiere más tiempo de análisis, se plantea la posibilidad de futuras investigaciones puedan tener aportes reveladores gracias a esta investigación. Queda demostrado con este estudio la importancia de aplicar una planificación con miras a fortalecer su proceso formativo.

Palabras Clave: bastoneras, habilidades motrices, desarrollo formativo, entrenamiento deportivo



**UNIVERSIDAD ESTATAL PENÍNSULA DE SANTA ELENA  
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN E IDIOMAS  
INSTITUTO DE POSTGRADO**

**TEMA SPORTS PLANNING MODEL TO IMPROVE THE  
TRAINING PROCESS IN BASTONERAS**

**Autor: Soria Quilo Darwin Fernando, Lcdo.**

**Tutor: Lic. Liliana Baque Catuto, Mgtr.**

**ABSTRACT**

Proposing a sports planning model can enhance the training development of flag girls, this means it is ideal for a correct performance in this activity, which is why a total of 100 bastoneras participated in this research.

The instrument used was an observational guideline on a qualitative scale which developed a study using an empirical method, identify the levels of their physical and coordination capacities then propose a proposal on how they can be used in their sports planning.

First, I requested the consent of the bastoneras for their respective analysis. The 100 bastoneras participated in the data collection knowing their capacities and skills that they must improve to achieve their objectives. The aerobic resistance values were evaluated by means of:

The Course Navette test, the gestural speed by means of the Tapping Test, the reaction speed by means of the Galton cane, the flexibility by means of the shoulder extension test and Wells test. In terms of coordination, the balance was analyzed by means of the Single Leg Hop, also the rhythmic actions test and the visual-manual technical actions test typical of the activity.

Physical tests were applied during the training process in bastoneras and the methods that were analyzed in physical tests were positively influenced by proposing a sports planning model that enhances their development.

Being a study that requires more time to analyze, the possibility for future research could have revealing contributions through this research. This study demonstrates the importance of implementing planning to enhance their training process.



**ATENA JOURNALS**

<https://www.atenajournals.com>

## **CERTIFICATE OF ACCEPTANCE**

Dear authors: **Soria Quilo Darwin Fernando, Liliana Gabriela Baque Catuto**

We certify that your manuscript with title “**Modelo De Planificación Deportiva para mejorar el proceso Formativo en Bastoneras**” has been accepted to be published in the **Vol. 7 (2025)** of **Atena Journal of Sports Sciences** (ISSN: 2695-4486). The article will be published after final quality checks.

The journal is indexed/abstracted in: Google Scholar, Latindex, Dialnet, Redib, ERIH PLUS, MIAR, Publons, Index Copernicus, CiteFactor, Library of Science.

A handwritten signature in black ink, appearing to read 'G. López', written in a cursive style.

**Editor Atena Journal of Sports Sciences**

Dr. Guillermo Felipe López Sánchez